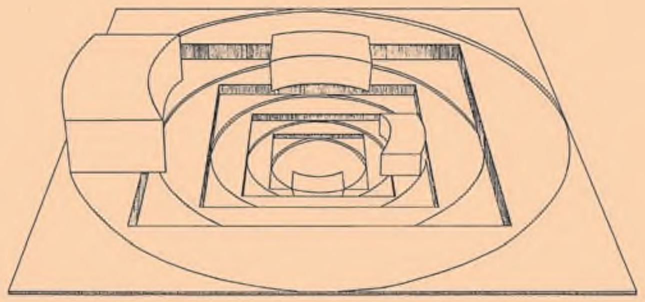
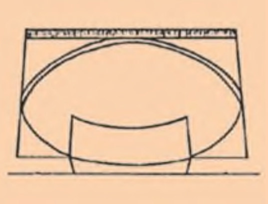
Ex oik. oikon. b gym. tet erg. 21-12-06 13:19 Page 1



"*Σύνεκτρον-Τετράγωνο-Κύκλος*", από τα "*Αναλογικά 1*", 1968-1976
Η οικιακή οικονομία είναι διαχείριση και μέθοδος οργάνωσης χώρου, χρόνου, υλικών. Είναι εξελικτική διαδικασία αναπροσαρμοζόμενη ως προς τις εκάστοτε ανάγκες των σχέσεων και των αναλογιών.

Ναυσικά Πάστρα



ΕΡΓΟ ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΟΥΜΕΝΟ 75% ΑΠΟ ΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ
ΚΑΙ 25% ΑΠΟ ΕΘΝΙΚΟΥΣ ΠΟΡΟΥΣ

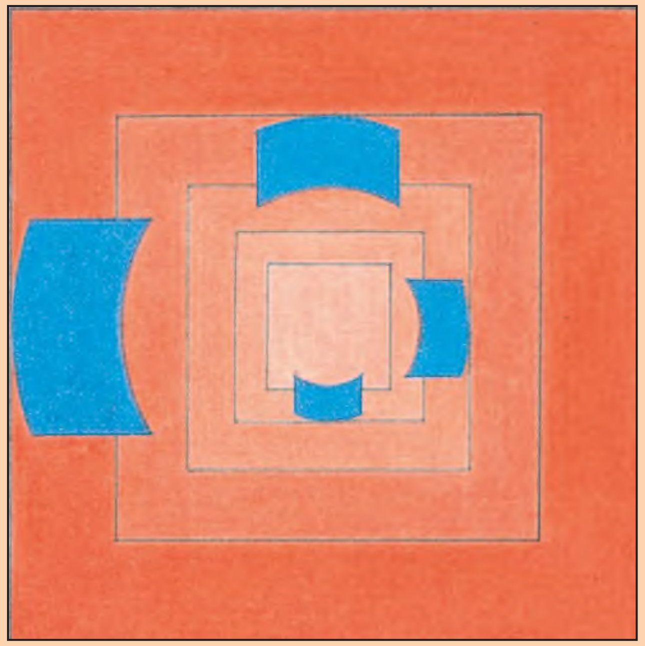
ISBN 960-06-2062-8

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

Κωνσταντίνος Αμπελιώτης Κωνσταντίνος Αποστολόπουλος
Ευαγγελία Γεωργιτσογιάννη Μαρία Γιαννακούλια Ευαγγελία Κροκίδη
Σοφία Προβατάρη Άννα Σαΐτη

Οικιακή Οικονομία

Β΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ



ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΕΩΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ
ΑΘΗΝΑ

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:22 ™ÂÏ›‰·1

Οικιακή Οικονομία

Β′ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:22 ™ÂÏ›‰·2

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ:
Κωνσταντίνος Αμπελιώτης, *Λέκτορας Χαροκοπείου Πανεπιστημίου*
Κωνσταντίνος Αποστολόπουλος, *Καθηγητής Χαροκοπείου Πανεπιστημίου*
Ευαγγελία Γεωργιτσογιάννη, *Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Χαροκοπείου Πανεπιστημίου*
Μαρία Γιαννακούλια, *Λέκτορας Χαροκοπείου Πανεπιστημίου*
Ευαγγελία Κροκίδη, *Σχολική Σύμβουλος Οικιακής Οικονομίας*
Σοφία Προβατάρη, *Οικιακής Οικονομίας, Εκπαιδευτικός Β/θμιας Εκπαίδευσης*
Άννα Σαΐτη, *Επίκουρη Καθηγήτρια Χαροκοπείου Πανεπιστημίου*

ΚΡΙΤΕΣ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΕΣ:
Νικόλαος Ανδρικόπουλος, *Καθηγητής Χαροκοπείου Πανεπιστημίου*
Κανέλλα Λαγάκου, *Σχολική Σύμβουλος Οικιακής Οικονομίας*
Ζακελίν Γραβάνη, *Οικιακής Οικονομίας, Εκπαιδευτικός Β/θμιας Εκπαίδευσης*

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ: **Τριάς Γανώση,** *Σκιτσογράφος-Εικονογράφος*

ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: **Σοφία Στέρπη,** *Φιλόλογος*

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΗ: **Γεώργιος Γρ. Παπάς,** *Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου*

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΥΠΟΕΡΓΟΥ: **Ιωάννης Βουτυράκης,** *Οικιακής Οικονομίας, Εκπαιδευτικός Β/θμιας Εκπαίδευσης*

ΕΞΩΦΥΛΛΟ: **Ναυσικά Πάστρα,** *Γλύπτρια*

ΠΡΟΕΚΤΥΠΩΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ: **ΕΚΔΟΤΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΛΙΒΑΝΗ**

Στη συγγραφή του πρώτου μέρους (1/3) έλαβε μέρος και
ο **Κωνσταντίνος Μουντζούρης**, *Λέκτορας Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών*

Γ′ Κ.Π.Σ. / **ΕΠΕΑΕΚ ΙΙ** / **Ενέργεια 2.2.1** / Κατηγορία Πράξεων 2.2.1.α:
«Αναμόρφωση των προγραμμάτων σπουδών και συγγραφή νέων εκπαιδευτικών πακέτων»

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
Δημήτριος Γ. Βλάχος
Ομότιμος Καθηγητής του Α.Π.Θ
Πρόεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Πράξη με τίτλο: «Συγγραφή νέων βιβλίων και παραγωγή υποστηρικτικού εκπαιδευτικού υλικού με βάση το ΔΕΠΠΣ και τα ΑΠΣ για το Γυμνάσιο»

Επιστημονικός Υπεύθυνος Έργου
Αντώνιος Σ. Μπομπέτσης
Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Αναπληρωτές Επιστημονικοί Υπεύθυνοι Έργου
Γεώργιος Κ. Παληός
Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου
Ιγνάτιος Ε. Χατζηευστρατίου
Μόνιμος Πάρεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Έργο συγχρηματοδοτούμενο 75% από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο και 25% από εθνικούς πόρους.

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:22 ™ÂÏ›‰·3

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

Κωνσταντίνος Αμπελιώτης, Κωνσταντίνος Αποστολόπουλος,
Ευαγγελία Γεωργιτσογιάννη, Μαρία Γιαννακούλια, Ευαγγελία Κροκίδη,
Σοφία Προβατάρη, Άννα Σαΐτη

ΑΝΑΔΟΧΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ Ελληνικά Γράμματα

Οικιακή Οικονομία

Β′ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΕΩΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ
ΑΘΗΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ 6
1.1 Η Οικιακή Οικονομία στην αρχαία Ελλάδα 6
1.2 Η Οικιακή Οικονομία στο Βυζάντιο 7
1.3 Η Οικιακή Οικονομία στα μεταβυζαντινά χρόνια 8
1.4 Η ελληνική λαϊκή τέχνη 9
1.5 Ήθη, έθιμα και παραδόσεις του ελληνικού λαού – Η σημασία της ελληνικής παράδοσης 10
2. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΖΩΗΣ 11
2.1 Η έννοια της οργάνωσης 11
2.2 Διαχείριση ανθρώπινων πόρων 12
2.3 Στόχοι 13
2.4 Λήψη αποφάσεων 14
3. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ 15
3.1 Οικονομικοί πόροι και οικονομία 15
3.2 Οι οικονομικές μονάδες και ο ρόλος τους 16
3.3 Η ελεύθερη αγορά 17
4. ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ 19
4.1 Συμπεριφορά του καταναλωτή και οικονομική πραγματικότητα 19
4.2 Οικογενειακό εισόδημα – Προϋπολογισμός 20
4.3 Προσδιοριστικοί παράγοντες της καταναλωτικής συμπεριφοράς 22
5. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ 23
5.1 Διατροφή και υγεία 23
5.2 Πρόσληψη και δαπάνη ενέργειας 25
5.3 Πρωτεΐνες 26
5.4 Υδατάνθρακες 27
5.5 Διαιτητικές ίνες 28
5.6 Λιπίδια 29
5.7 Βιταμίνες 31
5.8 Ανόργανα στοιχεία 33
5.9 Νερό 35
5.10 Διατροφή και άσκηση 36
5.11 Διατροφή στα στάδια της ζωής 37
5.12 Σύγχρονη τεχνολογία και τρόφιμα 39
6. ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΚΑΤΟΙΚΙΑ 40
6.1 Βασικές έννοιες 40
6.2 Φυσικοί πόροι και ενεργειακή κατάσταση 42
6.3 Οικολογική κρίση 44
6.4 Η κατοικία στο αγροτικό και στο αστικό περιβάλλον 45
6.5 Κατοικία – Ρύπανση – Αντιρρύπανση 46
6.6 Οικολογικός σχεδιασμός 47

7. ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΟΙΚΙΑΚΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ 48
7.1 Οικιακή τεχνολογία και εξέλιξη 48
7.2 Οικογένεια και σύγχρονη οικιακή τεχνολογία 49
7.3 Επιπτώσεις της σύγχρονης οικιακής τεχνολογίας 50
7.4 Ανακύκλωση 51
8. ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ 52
8.1 Νοσήματα και ασθένειες 52
8.2 Πρόληψη 53
8.3 Εφηβεία – Διαφυλικές σχέσεις 54
9. ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ 55
9.1 Φαρμακευτικές ουσίες – Ναρκωτικά 55
9.2 Πρώτες βοήθειες 57
9.3 Φυσικές καταστροφές – Πρώτες Βοήθειες 58
10. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ 59
10.1 Ο ρόλος της οικογένειας 59
10.2 Γάμος και οικογένεια 60
10.3 Σχέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας 61
10.4 Στοιχεία Οικογενειακού Δικαίου 62
10.5 Οικογενειακός προγραμματισμός 63

1. ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

1.1 Η Οικιακή Οικονομία στην Αρχαία Ελλάδα

Α. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. Ποιοι ήταν οι ρόλοι του άντρα και της γυναίκας στην αρχαία ελληνική οικογένεια;

....

....

....

....

....

2. Ποια ήταν τα κύρια συστατικά της αρχαίας ελληνικής διατροφής;

....

....

....

....

....

3. Γιατί και πώς οι αρχαίοι Έλληνες ανύψωσαν τη διατροφή σε στοιχείο πολιτισμού;

....

....

....

....

....

Β. Σε καθεμιά από τις παρακάτω προτάσεις να συμπληρώσετε τα κενά με τις ακόλουθες λέξεις:
Λάδι, μέλι, ψάρια, φακές, φιλοξενία, κουκιά.

1. Το _______________ ήταν πολύ σημαντικό στη ζαχαροπλαστική.
2. Απαραίτητο στοιχείο της οικογενειακής ζωής ήταν η _______________.
3. Η αρχαία ελληνική διατροφή βασιζόταν στο ψωμί, το _______________ και το κρασί.
4. Από τα όσπρια γνώριζαν τις _______________ και τα _______________.
5. Μία από τις σπουδαιότερες τροφές ήταν τα _______________.

Γ. Να συγκεντρώσετε στοιχεία και εικόνες σχετικά με την αρχαία ελληνική διατροφή από την προτεινόμενη βιβλιογραφία και το Διαδίκτυο.

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:22 ™ÂÏ›‰·7

1.2 Η Οικιακή Οικονομία στο Βυζάντιο

Α. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. Ποιοι ήταν οι ρόλοι του άντρα και της γυναίκας στη βυζαντινή οικογένεια;

....

....

....

....

....

2. Για ποιους λόγους άλλαξε η διατροφή την εποχή του Βυζαντίου;

....

....

....

....

....

3. Ποιες είναι οι διαφορές ανάμεσα στην αρχαία ελληνική και στη βυζαντινή διατροφή;

....

....

....

....

....

Β. Να σημειώσετε με κύκλο το γράμμα Σ (Σωστό) ή το Λ (Λάθος), ανάλογα με το αν πιστεύετε ότι η κάθε πρόταση είναι σωστή ή λανθασμένη.

1. Ο γάρος ήταν ένα είδος ψαριού. Σ Λ
2. Η χριστιανική θρησκεία επηρέασε τη διατροφή. Σ Λ
3. Και οι δύο σύζυγοι ύφαιναν στον αργαλειό. Σ Λ
4. Οι μητέρες έπρεπε να διαπαιδαγωγούν τις κόρες τους. Σ Λ
5. Για τους περισσότερους Βυζαντινούς το λάδι ήταν άφθονο. Σ Λ

Γ. Να βρείτε μαζί με συμμαθητές και συμμαθήτριες σας στοιχεία και εικόνες σχετικά με τη βυζαντινή διατροφή χρησιμοποιώντας τη σχετική βιβλιογραφία και το Διαδίκτυο.

1.3 Η Οικιακή Οικονομία στα μεταβυζαντινά χρόνια

Α. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. Ποιος ήταν ο βασικός άξονας γύρω από τον οποίο κινιόταν η οικιακή οικονομία στα μεταβυζαντινά χρόνια;

....

....

....

....

2. Ποια είναι τα κυριότερα στοιχεία της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής και γιατί θεωρείται ιδιαίτερα υγιεινή;

....

....

....

....

3. Ποια είναι η σημασία που δινόταν στη φιλοξενία;

....

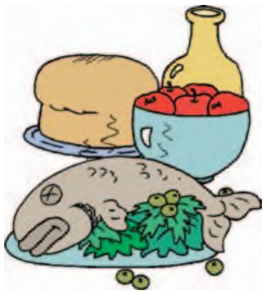
....

....

....

Β. Να σημειώσετε με κύκλο την απάντηση που πιστεύετε ότι ταιριάζει στην κάθε πρόταση.

1. Στις περιόδους νηστείας το κυριότερο φαγητό αποτελούσαν:
α) τα λαχανικά
β) τα θαλασσινά
γ) τα όσπρια.



2. Τα μέλη της οικογένειας συνήθιζαν να:
α) συνεργάζονται μεταξύ τους
β) αδιαφορούν ο ένας για τον άλλον
γ) ανταγωνίζονται μεταξύ τους.

Γ. Να συγκεντρώσετε πληροφορίες από ηλικιωμένους σχετικά με την παραδοσιακή διατροφή του τόπου όπου ζείτε ή από τον οποίο κατάγεστε. Να τις παρουσιάσετε στην τάξη, με φωτογραφικό υλικό, εάν είναι δυνατόν.

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:22 ™ÂÏ›‰·9

1.4 Η ελληνική λαϊκή τέχνη

Α. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. Ποια είναι τα κύρια χαρακτηριστικά της ελληνικής λαϊκής τέχνης;

....

....

....

....

....

2. Ποιες είναι οι σημαντικότερες μορφές της ελληνικής λαϊκής τέχνης;

....

....

....

....

....

3. Η ελληνική λαϊκή τέχνη υπήρξε σημαντική για τον πολιτισμό μας και γιατί;

....

....

....

....

....

Β. Να αντιστοιχίσετε σωστά τους αριθμούς της αæ στήλης με τα γράμματα της β′ στήλης.

1. Χιονάδες	α. κεραμική
2. Κάρπαθος	β. δικέφαλος αετός
3. Στεμνίτσα	γ. μαρμαράδες
4. Τήνος	δ. ζωγράφοι
5. βυζαντινό μοτίβο	ε. οικοδόμοι
6. Σίφνος	στ. αργυροχρυσοχόοι

Γ. Να συγκεντρώσετε, σε συνεργασία με συμμαθητές και συμμαθήτριές σας, πληροφορίες σχετικά με τις μορφές λαϊκής τέχνης που άνθησαν στον τόπο όπου ζείτε ή από τον οποίο κατάγεστε. Να τις παρουσιάσετε στην τάξη, με φωτογραφικό υλικό, εάν είναι δυνατόν.

1.5 Ήθη, έθιμα και παραδόσεις του ελληνικού λαού – Η σημασία της ελληνικής λαϊκής παράδοσης

Α. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. Σε ποιες κατηγορίες διακρίνονται τα ήθη, τα έθιμα και οι παραδόσεις του ελληνικού λαού;

....

....

....

....

2. Πώς και γιατί η σχέση ηθών και εθίμων έχει διαταραχτεί στην εποχή μας;

....

....

....

....

3. Με ποιους τρόπους ο λαϊκός πολιτισμός μπορεί να φανεί χρήσιμος στους νέους ανθρώπους και να συμβάλει στην ανάπτυξη ενός τόπου;

....

....

....

....

....

Β. Σε καθεμιά από τις παρακάτω προτάσεις να συμπληρώσετε τα κενά με τις ακόλουθες λέξεις:

Αρχαιότητα, πράξεις, της ανθρώπινης ζωής, αντιλήψεις, του έτους, βιολογικών.

1. Τα ήθη είναι ______________, ενώ τα έθιμα είναι ______________.
2. Την πρώτη κατηγορία εθίμων αποτελούν εκείνα που έχουν σχέση με τον κύκλο ______________.
3. Οι γνώσεις σχετικά με την παραδοσιακή γεωργία μπορούν να βοηθήσουν στη δημιουργία ______________ προϊόντων.
4. Τη δεύτερη κατηγορία εθίμων αποτελούν εκείνα που έχουν σχέση με τον κύκλο ______________.
5. Τα έθιμα της Αποκριάς έχουν τις ρίζες τους στην ______________.

Γ. Να συγκεντρώσετε πληροφορίες σχετικά με διάφορα ήθη, έθιμα και παραδόσεις ενός τόπου (κατά προτίμηση του τόπου από τον οποίο κατάγεστε) και να τις παρουσιάσετε στην τάξη.

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:22 ™ÂÏ›‰·11

2. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΖΩΗΣ

2.1 Η έννοια της οργάνωσης

Α. Να συμπληρώσετε τα κενά:

Η Οργάνωση είναι μια .... κατά την οποία οι άνθρωποι αξιοποιούν .... και .... πόρους, προκειμένου να πραγματοποιήσουν τους .... και να .... την ποιότητα της ζωής τους.

Κάθε άνθρωπος χρησιμοποιεί την οργάνωση με διαφορετικό τρόπο, με βάση τις ...., τις .... και τα .... του.

Στην ιεράρχηση των αναγκών, οι .... ανάγκες βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας των ανθρώπινων αναγκών, ενώ οι ανάγκες .... στην κορυφή.

Τα στάδια στη διαδικασία της οργάνωσης είναι α) ...., β) .... και γ) ....

Β. Να δώσετε μερικά παραδείγματα οργάνωσης και διαχείρισης πόρων:

α) σε ατομικό επίπεδο: ....
....
....
....

β) σε επίπεδο οικογένειας: ....
....
....
....

γ) σε επίπεδο ομάδας (σχολείο, εργασία, κοινότητα κ.λπ.): ....
....
....
....

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:22 ™ÂÏ›‰·12

2.2 Διαχείριση των ανθρώπινων πόρων

Α. Να παρατηρήσετε τις παρακάτω αγγελίες που ζητούν υπαλλήλους. Ποιους ανθρώπινους πόρους απαιτεί κάθε εργασία;

- «Ζητείται έμπειρος σύμβουλος για τμήμα δημοσίων σχέσεων»

  ....

  ....

- «Ζητείται καθηγητής Γαλλικών να κάνει μάθημα σε παιδιά με προβλήματα όρασης»

  ....

  ....

- «Γραφείο μεταφορών-μετακομίσεων ζητά αχθοφόρο»

  ....

  ....

Β. Ομαδική εργασία: Υποθέστε ότι ο διευθυντής του σχολείου ζητάει από το τμήμα σας να οργανώσει σε συνεργασία με τον υπεύθυνο καθηγητή τη σχολική γιορτή για τον εορτασμό της 28ης Οκτωβρίου. Να κάνετε τις προτάσεις για τους πόρους που θα χρειαστείτε και τον τρόπο με τον οποίο θα οργανώσετε την εργασία σας. Πώς θα μοιραστείτε τις εργασίες με τους συμμαθητές σας;

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:22 ™ÂÏ›‰·13

2.3 Στόχοι

Α. Ρωτήσαμε μερικούς ανθρώπους να μας πουν ένα στόχο που έχουν. Δείτε τις απαντήσεις τους και σχολιάστε αν πιστεύετε ότι θα καταφέρουν να τους πραγματοποιήσουν. Να αιτιολογήσετε τις απαντήσεις σας.

α) *«Είμαι ο κύριος Πέτρος. Είμαι 55 ετών. Ο στόχος μου είναι να φτιάξω ένα σπίτι στην εξοχή και να ζήσω εκεί την υπόλοιπη ζωή μου μετά τη συνταξιοδότησή μου. Έχω κάτι οικονομίες.......συμφωνεί και η σύζυγος.......»*

....

....

β) *«Είμαι η Άννα. Είμαι 15 ετών και θέλω να γίνω καλύτερη...»*

....

....

γ) *«Είμαι η κυρία Μαίρη. Είμαι 40 ετών και θέλω να σπουδάσω. Τα παιδιά μου δε με χρειάζονται πια, είναι αρκετά μεγάλα. Έκανα ήδη αίτηση στο Ανοιχτό Πανεπιστήμιο...»*

....

....

δ) *«Είμαι η Δάφνη. Είμαι 9 ετών. Κάθε μέρα μελετάω τρεις ώρες πιάνο. Παρακολουθώ μαθήματα πιάνου εδώ και 4 χρόνια. Θέλω τελειώνοντας το σχολείο να γίνω πιανίστρια. Το πρότυπό μου είναι ο Μότσαρτ......»*

....

....

ε) *«Είμαι ο Βασίλης. Είμαι 12 ετών. Θέλω στο τέλος της εβδομάδας να παραδώσω μια εργασία στο μάθημα της Ιστορίας. Αλλά βαριέμαι τόσο τις εργασίες στο μάθημα της Ιστορίας. Θέλω να πάω και στην προπόνηση απόψε.... Έχω εργασία να κάνω και στα Αρχαία .... Λέω να ζητήσω από τον Παναγιώτη να με βοηθήσει. Αυτός τα καταφέρνει καλύτερα...»*

....

....

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:22 ™ÂÏ›‰·14

2.4 Λήψη αποφάσεων

Α. Βρίσκετε ένα ενημερωτικό φυλλάδιο για την εξοικονόμηση ενέργειας στις κατοικίες. Θέλετε να περιορίσετε την κατανάλωση ηλεκτρικού ρεύματος στο σπίτι σας. Να περιγράψετε τη διαδικασία λήψης αποφάσεων για να επιτύχετε το στόχο σας. Υπάρχει αλληλεξάρτηση αποφάσεων;

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:22 ™ÂÏ›‰·15

3. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

3.1 Οικονομικοί πόροι και οικονομία

Α. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. Τι είναι παραγωγή; Να εξηγήσετε τι είναι η οικιακή παραγωγή δίνοντας μερικά παραδείγματα.

....

....

....

....

....

2. Τι είναι αγαθά; Σε ποιες κατηγορίες τα διακρίνουμε;

....

....

....

....

....

3. Να εξηγήσετε τον όρο «κόστος παραγωγής». Να δώσετε παραδείγματα από την καθημερινή οικονομική πραγματικότητα.

....

....

....

....

....

3.2 Οι οικονομικές μονάδες και ο ρόλος τους

Α. Να απαντήσετε στην ερώτηση που ακολουθεί:

1. Ποιες είναι οι βασικές οικονομικές μονάδες; Να περιγράψετε πώς λειτουργεί καθεμιά από αυτές.

....

....

....

....

....

Β. Να σημειώσετε με κύκλο την απάντηση που πιστεύετε ότι ταιριάζει στην πρόταση που ακολουθεί:

1. Οι δημόσιες δαπάνες είναι στοιχείο:

α) οικογενειακού σχεδιασμού
β) κρατικού σχεδιασμού
γ) επιχειρησιακού σχεδιασμού
δ) όλα τα παραπάνω.

Γ. Με βάση ποιο κριτήριο μια επιχείρηση χωρίζεται σε κατηγορίες; Με βάση αυτά που έχετε διδαχθεί να ταξινομήσετε τις ακόλουθες δραστηριότητες κατά τομέα επιχείρησης:

Αυτοκινητοβιομηχανίες, ιχθυοτροφία, μελισσοκομία, τουριστικό γραφείο, φαρμακοβιομηχανία, παραγωγή αγροτικών προϊόντων, εργοστάσιο επίπλων, ασφαλιστικές επιχειρήσεις.

....

....

....

....

....

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:22 ™ÂÏ›‰·17

3.3 Η ελεύθερη αγορά

Α. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. Τι είναι αγορά;

....

....

....

....

....

2. Τι σημαίνει ζήτηση και τι προσφορά; Να περιγράψετε το νόμο της ζήτησης αναφέροντας δύο περιπτώσεις από την εμπειρία σας.

....

....

....

....

....

Β1. Να σημειώσετε με κύκλο το γράμμα Σ (Σωστό) ή το Λ (Λάθος), ανάλογα με το αν πιστεύετε ότι η κάθε πρόταση είναι σωστή ή λανθασμένη.

1. Αν οι σοδιές καλαμποκιού πληγούν από πλημμύρες, θα μειωθεί η τιμή τους. Σ Λ
2. Αν αυξηθεί η τιμή της σοκολάτας, θα αυξηθούν οι ποσότητες που ζητάνε να αγοράσουν οι καταναλωτές. Σ Λ
3. Αν μειωθεί η τιμή της ζάχαρης, θα αυξηθούν οι ζητούμενες ποσότητες του καφέ. Σ Λ

Β2. Να συμπληρώσετε τα κενά με τα κατάλληλα ρήματα:

α) Μια μείωση της προσφοράς___________την τιμή.
β) Μια αύξηση της προσφοράς________________την τιμή.
γ) Μια αύξηση στη ζήτηση____________________την τιμή.
δ) Μια μείωση στη ζήτηση_______________________την τιμή
ε) Μια αύξηση της τιμής_______________ τη ζητούμενη ποσότητα και___________την προσφερόμενη ποσότητα.
στ) Μια μείωση της τιμής______________τη ζητούμενη ποσότητα και____________ την προσφερόμενη ποσότητα.

Β3. Να σημειώσετε με κύκλο την απάντηση που πιστεύετε ότι ταιριάζει στην πρόταση που α-κολουθεί:

1. Η βελτίωση της τεχνολογίας έχει ως αποτέλεσμα:

α) την αύξηση της τιμής ηλεκτρονικών υπολογιστών
β) την αύξηση της τιμής των στερεοφωνικών συγκροτημάτων
γ) την αύξηση της τιμής του καφέ
δ) τη μείωση της τιμής των τηλεοράσεων.

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:22 ™ÂÏ›‰·19

4. ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ

4.1 Συμπεριφορά του καταναλωτή και οικονομική πραγματικότητα

Α. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. Να δώσετε τον ορισμό της έννοιας του καταναλωτή και της καταναλωτικής συμπεριφοράς.

....

....

....

....

....

2. Τι είναι διαφήμιση; Ποιοι είναι οι στόχοι της;

....

....

....

....

....

Β. Να βάλετε σε κύκλο τη σωστή απάντηση στις προτάσεις που ακολουθούν:

1. Ποιο από τα παρακάτω αποτελεί τον κυριότερο στόχο του καταναλωτή:

α) να αγοράσει περισσότερα αγαθά
β) να ικανοποιήσει όσο μπορεί καλύτερα τις ανάγκες του
γ) να αποκτήσει μεγαλύτερο εισόδημα
δ) κανένα από τα παραπάνω.

2. Ο καταναλωτής είναι εκείνη η οικονομική μονάδα που:

α) ασχολείται στην οικιακή παραγωγή
β) εργάζεται στην αγορά εργασίας
γ) αγοράζει προϊόντα και υπηρεσίες
δ) κανένα από τα παραπάνω.

Γ. "Πλούσιος είναι αυτός ο οποίος ξοδεύει λιγότερα απ' όσα κερδίζει" (Dickens). Να εξηγήσετε την παραπάνω φράση με βάση αυτά που έχετε διδαχθεί.

....

....

....

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:22 ™ÂÏ›‰·20

4.2 Οικογενειακό εισόδημα – Προϋπολογισμός

Α. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. Ποιες είναι οι βασικές εισοδηματικές πηγές μιας οικογένειας;

....

....

....

....

....

2. Πιστεύετε ότι όλο το οικογενειακό εισόδημα διοχετεύεται στην αγορά αγαθών και υπηρεσιών; Αν όχι, τότε πώς μοιράζεται το οικογενειακό εισόδημα; (επιγραμματικά)

....

....

....

....

....

3. Τι είναι οικογενειακός προϋπολογισμός; Ο οικονομικός προγραμματισμός είναι αναγκαίος στη ζωή των ατόμων; Να αιτιολογήσετε την απάντησή σας.

....

....

....

....

....

4. Τι είναι χρήμα και σε τι χρησιμεύει;

....

....

....

....

....

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:22 ™ÂÏ›‰·21

Β. Να σημειώσετε με κύκλο την απάντηση που πιστεύετε ότι ταιριάζει στην πρόταση που ακολουθεί:

1. Με ποιον από τους παρακάτω τρόπους μπορεί να αποταμιεύσει μια οικογένεια:

α) να καταθέσει χρήματα σε λογαριασμό ταμιευτηρίου
β) να αγοράσει ομόλογα του ελληνικού δημοσίου ή έντοκα γραμμάτια
γ) να αγοράσει μετοχές στο χρηματιστήριο
δ) όλα τα παραπάνω.

2. Όταν ένας καταναλωτής αγοράζει προϊόντα και υπηρεσίες με πιστωτική κάρτα τότε:

α) θα πρέπει να πληρώσει αμέσως
β) θα πληρώσει κάποια άλλη χρονική στιγμή
γ) η πιστωτική κάρτα δεν έχει κανένα κόστος
δ) κανένα από τα προηγούμενα.

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:22 ™ÂÏ›‰·22

4.3 Προσδιοριστικοί παράγοντες της καταναλωτικής συμπεριφοράς

Α. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. Να αναφέρετε τους προσδιοριστικούς παράγοντες της συμπεριφοράς του καταναλωτή.

....

....

....

....

....

2. Τι είναι πληθωρισμός;

....

....

....

....

....

3. Να αναφέρετε τα δικαιώματα του καταναλωτή.

....

....

....

....

....

4. Ποιος θεωρείται σωστός καταναλωτής;

....

....

....

....

....

Β. Ομαδική εργασία: Να παρουσιάσετε διάφορα προϊόντα στην τάξη, να τα ανταλλάξετε με τους συμμαθητές σας και να διαπιστώσετε εάν πάνω στη συσκευασία αναγράφονται όλες οι απαραίτητες πληροφορίες.

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:22 ™ÂÏ›‰·23

5. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ

5.1 Διατροφή και υγεία

Α. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. Να αναφέρετε κάποιες συνήθειες που σχετίζονται: α) με τον τρόπο ζωής, β) με τη διατροφή, και μπορούν να βλάψουν την υγεία του ανθρώπου.

....

....

....

....

....

2. α) Ποιες είναι οι δύο βασικές αρχές για ισορροπημένη διατροφή; β) Ποιες είναι οι γνώσεις που χρειαζόμαστε για να μπορούμε να διατρεφόμαστε σωστά;

....

....

....

....

....

Β. Στον παρακάτω πίνακα δίνεται η σύσταση μιας σοκολάτας γάλακτος και ενός κύπελλου γιαουρτιού με φρούτα.

Σύσταση	Σοκολάτα γάλακτος (100 γραμμάρια)	Κύπελλο γιαούρτι με φρούτα (200 γραμμάρια)
Ενέργεια (kcal)	529	190
Νερό (g)	2,2	149,8
Πρωτεΐνες (g)	8,4	9,6
Υδατάνθρακες (g)	59,4	35,8
εκ των οποίων σάκχαρα (g)	56,5	35,8
Φυτικές ίνες (g)	0	0
Ολικά Λιπίδια (g)	30,3	2,0
Βιταμίνη Α μg)	ίχνη	16
Βιταμίνη C (mg)	0	3,6
Ασβέστιο (mg)	220	320

Πηγή: Τριχοπούλου Α. 1992. Πίνακες συνθέσεως τροφίμων και ελληνικών φαγητών.

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:22 ™ÂÏ›‰·24

Ποιο από τα δύο τρόφιμα φαίνεται να είναι καλύτερο με βάση τις συμβουλές για υγιεινή διατροφή; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.

....

....

....

....

....

Γ. Σκεφτείτε τις διατροφικές σας συνήθειες και τα τρόφιμα που καταναλώνετε περισσότερο. Ποιες από τις συνήθειες και τα τρόφιμα αυτά πιστεύετε ότι θα ήταν καλύτερο να αντικαθιστούσατε και με τι;

....

....

....

....

....

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:22 ™ÂÏ›‰·25

5.2 Πρόσληψη και δαπάνη ενέργειας

Α. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. Ποιες είναι οι δύο βασικές κατηγορίες ενεργειακών δαπανών που καθορίζουν τις συνολικές καθημερινές ανάγκες σε ενέργεια; Από ποιους παράγοντες εξαρτάται η καθεμιά κατηγορία;

....

....

....

....

....

2. Σε διάστημα μιας εβδομάδας ένας άντρας προσλαμβάνει 21000 kcal και δαπανά 19500 kcal. Αντίστοιχα μια γυναίκα προσλαμβάνει 12600 kcal και δαπανά 14700 kcal. Να χαρακτηρίσετε το ισοζύγιο ενέργειας των ατόμων αυτών και να αναφέρετε τι θα συμβεί στο σωματικό τους βάρος. Τι θα προτείνατε για τη βελτίωση της κατάστασης του κάθε ατόμου;

....

....

....

....

....

Β. Δίνονται οι ακόλουθες συστάσεις σε θρεπτικά συστατικά ανά 100 g τροφίμου. Να κάνετε τους απαραίτητους αριθμητικούς υπολογισμούς της ενέργειας με βάση τη σύσταση των τροφίμων.

Τρόφιμο	Πρωτεΐνη (g)	Λίπος (g)	Υδατάνθρακες (g)	Νερό (g)	Ενέργεια (kcal)
Παγωτό γάλακτος	3,7	6,6	24,8	64,4	....
Μπανάνα	1,1	0,3	19,2	70,7	....
Αρνί ψητό	19,1	37,1	0,0	43,6	....

....

....

....

....

....

5.3 Πρωτεΐνες

Α. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. Να δώσετε έναν ορισμό για τις πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και έναν για τις πρωτεΐνες χαμηλής βιολογικής αξίας.

....

....

....

....

....

2. Ποιες συμβουλές θα δίνατε σε έναν φίλο σας χορτοφάγο ώστε το διαιτολόγιό του να περιλαμβάνει πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας;

....

....

....

....

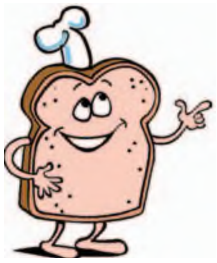
....

Β. Να υπολογίσετε πόσα γραμμάρια (g) πρωτεϊνών και πόση ενέργεια (kcal) παίρνετε αν φάτε ένα τοστ με 2 φέτες ψωμί, μία φέτα τυρί και μία φέτα ζαμπόν. Μπορείτε να συμβουλευτείτε τον Πίνακα 5.3 του σχολικού σας βιβλίου.

	Ποσότητα (g)	Πρωτεΐνες (g)	Ενέργεια (kcal)
Ψωμί άσπρο			
Τυρί γραβιέρα			
Ζαμπόν			
ΣΥΝΟΛΟ			

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:22 ™ÂÏ›‰·27

5.4 Υδατάνθρακες



Α. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. Ποιες είναι οι κατηγορίες των υδατανθράκων; Να δώσετε παραδείγματα.

....
....
....
....
....

2. Το ψωμί είναι το πιο χαρακτηριστικό αμυλούχο τρόφιμο στη διατροφή των Ελλήνων. Μπορείτε να βρείτε αμυλούχα τρόφιμα που χαρακτηρίζουν τη διατροφή άλλων λαών;

....
....
....
....
....

3. Η ζάχαρη και η φρουκτόζη έχουν τις ίδιες θερμίδες; Γιατί ορισμένοι άνθρωποι χρησιμοποιούν τη φρουκτόζη όταν προσπαθούν να χάσουν βάρος;

....
....
....
....
....

Β. Επισκεφθείτε ένα μικροβιολογικό εργαστήριο και μάθετε τις φυσιολογικές τιμές σακχάρου (γλυκόζης) του αίματος. Ποιες είναι αυτές; Ποια είναι η προϋπόθεση για να μετρήσει κανείς το σάκχαρο στο αίμα του;

....
....
....
....
....

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:22 ™ÂÏ›‰·28

5.5 Διαιτητικές ίνες

Α. Προσπαθήστε να θυμηθείτε τι ακριβώς φάγατε τη χθεσινή ημέρα και καταγράψτε το στον παρακάτω πίνακα. Νομίζετε ότι το διαιτολόγιό σας ήταν πλούσιο σε διαιτητικές ίνες; Ποιες είναι οι αλλαγές που θα μπορούσατε να κάνετε για να αυξήσετε την περιεκτικότητα του διαιτολογίου σε διαιτητικές ίνες; Γράψτε ακριβώς δίπλα το «βελτιωμένο» διαιτολόγιο με τις αλλαγές που θα ήταν πιο εύκολο να εφαρμόσετε.

Τι έφαγα χθες	Τι μπορώ να αλλάξω για να αυξήσω τις διαιτητικές ίνες

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:23 ™ÂÏ›‰·29

5.6 Λιπίδια

Α. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. Να αναφέρετε 3 τρόφιμα πλούσια σε κορεσμένα, 3 τρόφιμα πλούσια σε μονοακόρεστα και 3 τρόφιμα πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα.

....

....

....

....

....

2. Να αναφέρετε 3 τρόφιμα που περιέχουν ορατό λίπος και 3 τρόφιμα που περιέχουν μη ορατό λίπος.

....

....

....

....

....

3. Ποια τρόφιμα είναι πλούσια σε χοληστερόλη;

....

....

....

....

....

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:23 ™ÂÏ›‰·30

Β. **Να καταγράψετε στον παρακάτω πίνακα τα τρόφιμα που υπάρχουν στο κυλικείο του σχολείου σας. Ποια τρόφιμα είναι πλούσια σε λίπος; Να τα κυκλώσετε και να σημειώσετε στην αντίστοιχη στήλη με √ αν το λίπος σε καθένα από αυτά είναι ορατό ή μη ορατό.**

Τρόφιμα του κυλικείου	Ορατό λίπος	Μη ορατό λίπος

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:23 ™ÂÏ›‰·31

5.7 Βιταμίνες

Α. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. Γιατί στις πηγές των λιποδιαλυτών βιταμινών αναφέρονται μόνο τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα;

....

....

....

....

....

2. Γιατί στις πηγές της βιταμίνης B_1 (θειαμίνης) αναφέρονται μόνο τα ολικής άλεσης δημητριακά; Τι νομίζετε ότι συμβαίνει όταν «καθαρίζονται» τα δημητριακά από το πίτουρο;

....

....

....

....

....

3. α) Ποια άτομα (και σε ποιες χώρες) είναι πιο επιρρεπή στο να εμφανίσουν έλλειψη βιταμίνης D;

....

....

β) Ποια άτομα είναι πιο επιρρεπή στο να εμφανίσουν έλλειψη βιταμίνης B_{12};

....

....

4. Ποιες βιταμίνες μπορεί να μην προσλαμβάνει ένας έφηβος, ο οποίος δεν τρώει καθόλου σαλάτες και φρούτα;

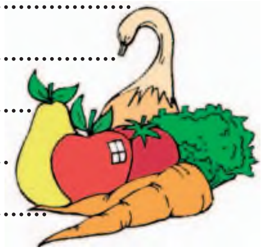
....

....

....

....

....



√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:23 ™ÂÏ›‰·32

Β. Να αντιστοιχίσετε σωστά τους αριθμούς της α′ στήλης με τα γράμματα της β′ στήλης.

1) Βρίσκεται μόνο σε ζωικά τρόφιμα.	α) Βιταμίνη A
2) Η έλλειψή της οδηγεί στο Beriberi.	β) Βιταμίνη B_1
3) Ενισχύει την όραση στο σκοτάδι.	γ) Βιταμίνη B_2
4) Προστατεύει από το σκορβούτο.	δ) Βιταμίνη C
5) Είναι σημαντική για την υγεία των οστών.	ε) Βιταμίνη D
6) Υπάρχει σε όλα τα φυτικά λάδια.	στ) Βιταμίνη E
7) Βρίσκεται σε πράσινα φυλλώδη λαχανικά.	ζ) Βιταμίνη B_{12}
8) Καταστρέφεται σχετικά εύκολα με το φως και τη θερμότητα.	η) Φυλλικό οξύ
9) Η έλλειψή της οδηγεί στην πελλάγρα.	θ) Νιασίνη

Γ. Φτιάξτε με χαρτόνι μία αφίσα για την τάξη σας σχετική με τις βιταμίνες. Όπου μπορείτε, χρησιμοποιήστε αντί για λέξεις σκίτσα ή φωτογραφίες.

Παράδειγμα:
Βιταμίνη C (ασκορβικό οξύ)

Ρόλος	Η βιταμίνη C είναι σημαντική για την υγεία των , ...

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:23 ™ÂÏ›‰·33

5.8 Ανόργανα στοιχεία

Α. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. Ποια τρόφιμα είναι καλές πηγές ασβεστίου;

....

....

....

....

2. Πώς θα μπορούσατε να αυξήσετε την απορρόφηση του σιδήρου που υπάρχει σε ένα πιάτο φακές ή σε μία μερίδα σπανακόρυζο;

....

....

....

....

3. Γιατί νομίζετε ότι η διατροφή των εφήβων χαρακτηρίζεται από μεγάλη πρόσληψη νατρίου;

....

....

....

....

Β. Να αντιστοιχίσετε σωστά τους αριθμούς της α′ στήλης με τα γράμματα της β′ στήλης.

1. Η έλλειψή του οδηγεί σε βρογχοκήλη.	α. Ασβέστιο
2. Προστατεύει από την τερηδόνα.	β. Ψευδάργυρος
3. Οι μπανάνες είναι πλούσια πηγή του.	γ. Κάλιο
4. Αποτελεί συστατικό των ερυθρών αιμοσφαιρίων.	δ. Σίδηρος
5. Τα θαλασσινά (π.χ. μύδια) είναι καλή πηγή του.	ε. Ιώδιο
6. Τα μικρά ψάρια (που τρώγονται ολόκληρα) είναι καλή πηγή του.	στ. Φθόριο

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:23 ™ÂÏ›‰·34

Γ. Επαναληπτική άσκηση για τις βιταμίνες και τα ανόργανα στοιχεία

Αφού ξαναδιαβάσετε προσεκτικά τις πηγές των βιταμινών και των ανόργανων στοιχείων, προσπαθήστε να σκεφτείτε και να γράψετε ποιες βιταμίνες και ποια ανόργανα στοιχεία περιέχουν τα παρακάτω τρόφιμα:

γάλα:

....

....

....

....

....

δημητριακά ολικής άλεσης:

....

....

....

....

....

πράσινα φυλλώδη λαχανικά:

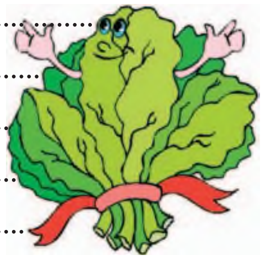
....

....

....

....

....



κρέας:

....

....

....

....

....

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:23 ™ÂÏ›‰·35

5.9 Νερό

Α. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. Γιατί σε περιπτώσεις καύσωνα τα μέσα μαζικής επικοινωνίας υπενθυμίζουν στους πολίτες ότι πρέπει να πίνουν πολύ νερό και να καταναλώνουν πολύ αλάτι;

....

....

....

....

....

2. Υπάρχουν άνθρωποι που επιχειρούν να χάσουν βάρος προκαλώντας εφίδρωση με τεχνητά μέσα π.χ. κάνοντας σάουνα. Κατά τη γνώμη σας αυτή η τακτική είναι σωστή; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.

....

....

....

....

....

3. Πώς σχετίζεται το αίσθημα της δίψας με το ισοζύγιο υγρών του σώματος;

....

....

....

....

....

5.10 Διατροφή και άσκηση

Α. Να συμπληρώσετε την παρακάτω ακροστιχίδα:

1. **Υ** _ _ _
2. **Δ** _ _ _
3. **Α** _ _ _ _ _ _ _ _
4. **Τ** _ _ _ _ _
5. **Α** _ _ _ _ _
6. **Ν** _ _ _
7. **Θ** _ _ _ _ _ _ _
8. **Ρ** _ _ _ _ _ _ _
9. **Α** _ _ _ _ _ _ _
10. **Κ** _ _ _ _ _ _ _ _
11. **Ε** _ _ _ _ _ _ _
12. **Σ** _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

1. Χρειάζονται πολλά όσοι ασκούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα, με ζεστό καιρό ή σε κλειστά γυμναστήρια με ζέστη και υγρασία.
2. Πρέπει να πίνει κανείς νερό πριν εμφανισθεί αυτό το αίσθημα.
3. ΄Ετσι ονομάζεται η σημαντική μείωση των αποθεμάτων νερού στο σώμα μας.
4. ΄Ενα άθλημα το οποίο απαιτεί αναπλήρωση υγρών κατά τη διάρκειά του (ο αγγλικός όρος).
5. Η τακτική φυσική δραστηριότητα βοηθά στη βελτίωσή της.
6. Ποτό χωρίς θερμίδες.
7. Με την άσκηση δαπανά κανείς ("καίει") αυτές.
8. Αυτά αποτελούν μέρος των υγρών που καταναλώνει κανείς καθημερινά.
9. Μετά από μεγάλης διάρκειας άσκηση, αδειάζουν αυτές του γλυκογόνου.
10. Ακόμα και όταν κάνεις αυτό το άθλημα, χρειάζεται να πίνεις τακτικά υγρά.
11. Οι υδατάνθρακες παρέχουν αυτή.
12. Δεν είναι απαραίτητο όσοι αθλούνται να παίρνουν τέτοια.

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:23 ™ÂÏ›‰·37

5.11 Διατροφή στα στάδια της ζωής

Α. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. Πώς μπορεί να καλύψει μια εγκυμονούσα τις ανάγκες της σε θρεπτικά συστατικά;

....

....

....

....

....

2. Ποια είναι τα πλεονεκτήματα του μητρικού γάλακτος;

....

....

....

....

....

3. Γιατί οι έφηβες κοπέλες αποτελούν ομάδα κινδύνου για την εμφάνιση σιδηροπενικής αναιμίας;

....

....

....

....

....

4. Στο σχολικό σας βιβλίο αναφέρονται μερικοί από τους παράγοντες που επηρεάζουν τις επιλογές των εφήβων όσον αφορά τη διατροφή τους. Μπορείτε να σκεφτείτε μερικούς ακόμα; Ποιος ή ποιοι νομίζετε πως είναι οι πιο σημαντικοί;

....

....

....

....

....

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:23 ™ÂÏ›‰·38

5. Ποιες αλλαγές συμβαίνουν στο σώμα του ανθρώπου καθώς γερνάει;

....

....

....

....

....

6. Μπορείτε να αναφέρετε 2-3 πρωινά γεύματα που θα μπορούσε να ετοιμάσει και να καταναλώσει ένα παιδί ή ένας έφηβος πριν φύγει για το σχολείο;

....

....

....

....

....

Β. Να υπολογίσετε το ΔΜΣ τριών ενηλίκων (π.χ. των γονιών σας και κάποιου θείου).

....

....

....

....

....

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:23 ™ÂÏ›‰·39

5.12 Σύγχρονη τεχνολογία και τρόφιμα

Α. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. Ποια η διαφορά μεταξύ α) ψύξης και κατάψυξης και β) παστερίωσης και αποστείρωσης (κονσερβοποίησης);

....

....

....

....

....

2. Υπάρχουν περιπτώσεις όπου η ύπαρξη μικροοργανισμών όχι μόνο δεν είναι επιβλαβής, αλλά είναι επιθυμητή ή/και ωφέλιμη; Να αναφέρετε παραδείγματα.

....

....

....

....

....

Β. Κάνετε τα παρακάτω πειράματα, παρατηρήστε, καταγράψτε τα αποτελέσματα και προσπαθήστε να τα εξηγήσετε:

- Αφήστε για λίγες μέρες 1 ποτήρι με γάλα εκτός ψυγείου.
- Κόψτε ένα μήλο στη μέση και αφήστε το ακάλυπτο για μερικές ώρες.
- Αφήστε ένα κομμάτι ωμό κρέας ή κιμά εκτός ψυγείου για μερικές ώρες.

....

....

....

....

....

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:23 ™ÂÏ›‰·40

6. ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΚΑΤΟΙΚΙΑ

6.1 Βασικές έννοιες

Α. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. Ποιοι οργανισμοί ονομάζονται παραγωγοί; Τι είναι η «φωτοσυνθετική ικανότητα» που έχουν;

....

....

....

....

....

2. Ποιοι οργανισμοί ονομάζονται καταναλωτές και ποιοι αποδομητές;

....

....

....

....

....

3. Να δώσετε ένα απλό παράδειγμα τροφικής αλυσίδας.

....

....

....

....

....

4. Να δώσετε δύο παραδείγματα, που να δείχνουν τους τρόπους με τους οποίους, οι ανθρώπινες δραστηριότητες είναι δυνατό να οδηγούν σε υποβάθμιση ή καταστροφή των οικοσυστημάτων.

....

....

....

....

....

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:23 ™ÂÏ›‰·41

Β. Να συμπληρώσετε τα κενά χρησιμοποιώντας μόνο μια από τις λέξεις που δίνονται στην παρένθεση.

Η έννοια .... (*σύστημα, περιβάλλον, οργανισμός*) αναφέρεται σε ένα σύνολο παραγόντων, που βρίσκονται μεταξύ τους σε στενή σχέση ενότητας και αλληλεξάρτησης. ΄Ετσι, με τον όρο .... (*βιοκοινότητα, οικοσύστημα, περιβάλλον*) εννοούμε ένα φυσικό σύνολο βιοτικών και αβιοτικών παραγόντων, που με τις αλληλεπιδράσεις τους αποτελούν μια δυναμικά οργανωμένη φυσική ενότητα.

Οι .... (*οργανισμοί, φυσικοί πόροι, βιότοποι*) είναι μορφές ζωής και διακρίνονται σε είδη που έχουν ένα ή περισσότερα κοινά χαρακτηριστικά. Το σύνολο των οργανισμών που ζουν σε κάθε φυσικό περιβάλλον αποτελεί .... (*το βιότοπο, τη βιοκοινότητα, την οικολογία*) του.

Η μελέτη των οικοσυστημάτων περιλαμβάνει την καταγραφή και κατανόηση των παραγόντων που το συνθέτουν, δηλαδή α) του .... (*ανόργανου, άψυχου, αβιοτικού*) περιβάλλοντος, που είναι το έδαφος, το νερό, ο αέρας κ.λπ., β) των .... (*ζωντανών, φυσικών, βιοτικών*) συστατικών που είναι τα φυτά, τα ζώα και οι μικροοργανισμοί και γ) των σχέσεων που αναπτύσσονται μεταξύ τους.

6.2 Φυσικοί πόροι και ενεργειακή κατάσταση

A. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. Ποια περιβαλλοντικά προβλήματα συνδέονται με τη χρήση μη ανανεώσιμων πηγών ενέργειας;

....

....

....

....

....

2. Να προτείνετε μέτρα που συμβάλλουν στην εξοικονόμηση ενέργειας:
α) στις μεταφορές/συγκοινωνίες
β) στη θέρμανση/κλιματισμό και φωτισμό κτιρίων και κατοικιών
γ) στη βιομηχανία.

α)..

....

....

β)..

....

....

γ)..

....

....

B. Να κατατάξετε τους ακόλουθους φυσικούς πόρους σε καθεμιά από τις κατηγορίες που ακολουθούν:

Ιχθυοπανίδα, πλαγκτόν, δάσος, πετρέλαιο, άνεμος, χλωρίδα, αλουμίνιο, ουράνιο, άμμος, σίδηρος, ηλιακή ενέργεια, καθαρός αέρας, καθαρό νερό, φυσικό αέριο, χρυσός, εύφορο έδαφος, λιγνίτης, θρεπτικά συστατικά (π.χ. οξυγόνο, υδρογόνο, άνθρακας).

Ανανεώσιμοι Φυσικοί Πόροι: ....

....

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:23 ™ÂÏ›‰·43

....
....
....

Μη Ανανεώσιμοι Φυσικοί Πόροι: ....
....
....
....
....

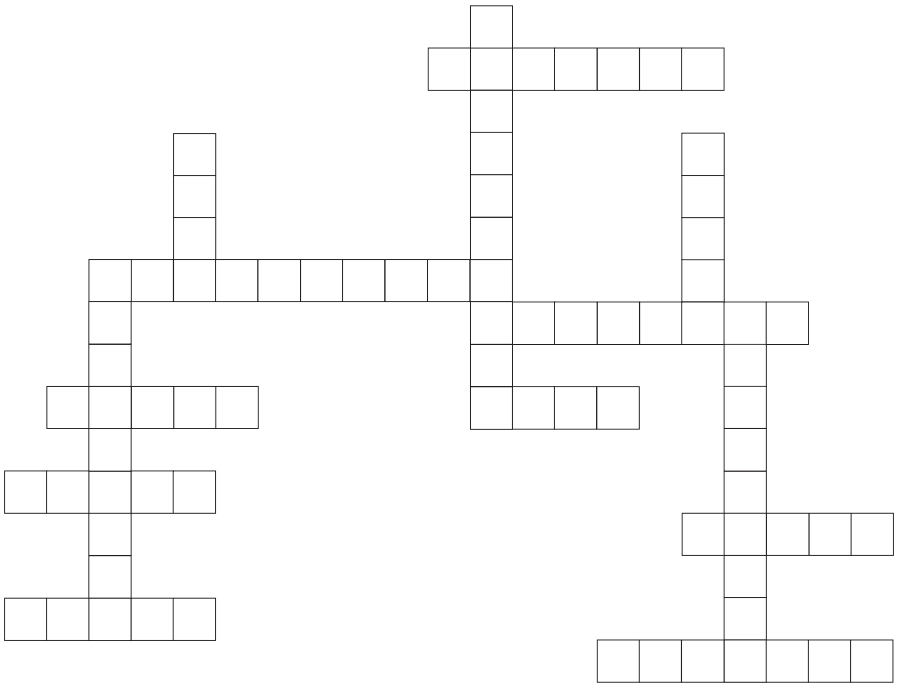
Δυνητικά Ανανεώσιμοι Φυσικοί Πόροι: ....
....
....
....
....

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:23 ™ÂÏ›‰·44

6.3 Οικολογική κρίση

Α. Να συμπληρώσετε τις λέξεις που ακολουθούν στο παρακάτω σταυρόλεξο:

4 γράμματα: ΟΖΟΝ, ΧΥΤΑ
5 γράμματα: ΒΡΟΧΗ, ΓΥΑΛΙ, ΝΕΦΟΣ, ΟΞΙΝΗ, ΧΑΡΤΙ
7 γράμματα: ΜΕΘΑΝΙΟ, ΡΥΠΑΝΣΗ
8 γράμματα: ΠΛΑΣΤΙΚΟ
9 γράμματα: ΑΛΟΥΜΙΝΙΟ, ΚΑΥΣΑΕΡΙΑ
10 γράμματα: ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ, ΘΕΡΜΟΚΗΠΙΟ



Β. Στο πλαίσιο Α να γράψετε παραδείγματα ανθρώπινων δραστηριοτήτων που σχετίζονται με τη χρήση των υδατικών πόρων, στο πλαίσιο Β να αναφέρετε πηγές ρύπανσης των επιφανειακών νερών και της θάλασσας, και στο πλαίσιο Γ να γράψετε τα συμπεράσματά σας ή τους προβληματισμούς σας σχετικά με τη διαχείριση των υδατικών πόρων.

Α	Β	Γ

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:23 ™ÂÏ›‰·45

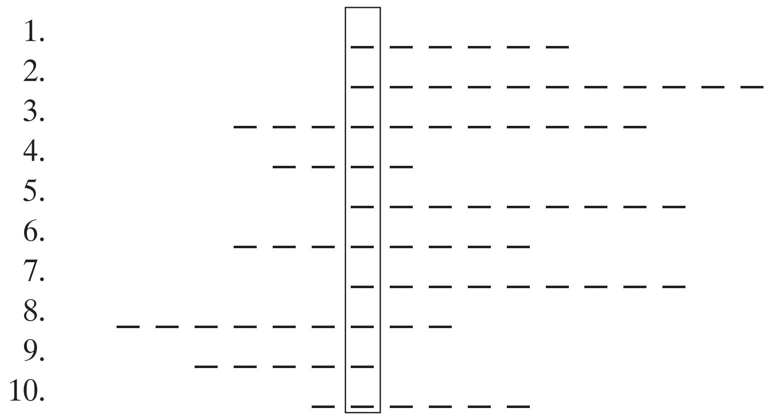
6.4 Η κατοικία στο αγροτικό και στο αστικό περιβάλλον

Α. Να εντάξετε τα ακόλουθα «προβλήματα» στο «περιβάλλον» τους:

Ηχορρύπανση, απορρίμματα, λύματα, φυτοφάρμακα, αιθαλομίχλη, ατμοσφαιρική ρύπανση, υψηλότερη θερμοκρασία, συνωστισμός, πλημμύρες.

Αγροτικό Περιβάλλον	Αστικό Περιβάλλον

Β. Συμπληρώνοντας σωστά την παρακάτω ακροστιχίδα σχηματίζεται, μέσα στο κάθετο παραλληλόγραμμο, μια πολύ γνωστή σας λέξη.



1. Η Αθήνα και η Θεσσαλονίκη είναι οι μεγαλύτερες ελληνικές ....
2. Τα .... χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση των εντόμων.
3. Η .... στις πόλεις προκαλείται κυρίως από τα κορναρίσματα των αυτοκινήτων.
4. Η καλλιέργειά της αποτελεί μια σημαντική αγροτική ασχολία στην Ελλάδα.
5. Η .... γεωργία δεν κάνει χρήση χημικών λιπασμάτων και φυτοφαρμάκων.
6. Η μετακίνηση του πληθυσμού από το κέντρο μιας πόλης προς τα .... αποτελεί πρόσφατο κοινωνικό φαινόμενο.
7. Τα χημικά .... έρχονται σε αντίθεση με τις αρχές της βιολογικής γεωργίας.
8. Η .... δηλώνει την τάση εγκατάλειψης της υπαίθρου και μετακίνησης προς τις πόλεις.
9. Το ελληνικό .... έχει ερημώσει λόγω της αστυφιλίας.
10. Οι μύγες και τα κουνούπια είναι από τα πιο συνηθισμένα ....

6.5 Κατοικία – Ρύπανση – Αντιρρύπανση

Α. Να σημειώσετε με κύκλο το γράμμα Σ (σωστό) ή το Λ (λάθος), ανάλογα με το αν πιστεύετε ότι η κάθε πρόταση είναι σωστή ή λανθασμένη.

1. Το κάπνισμα βελτιώνει την ποιότητα του αέρα των εσωτερικών χώρων. Σ Λ
2. Ο χώρος που λειτουργεί το τζάκι πρέπει να αερίζεται πολύ καλά. Σ Λ
3. Το ασετόν είναι μια πτητική οργανική ένωση. Σ Λ
4. Ο αμίαντος χρησιμοποιείται ως συγκολλητική ουσία στα έπιπλα. Σ Λ
5. Τα χαλιά και οι μοκέτες αποτελούν σημεία συγκέντρωσης της σκόνης. Σ Λ
6. Πρέπει να αναμιγνύουμε δύο απορρυπαντικά για καλύτερο αποτέλεσμα. Σ Λ

Β. Να ετοιμάσετε ένα ερωτηματολόγιο το οποίο θα απευθύνεται στους γονείς σας, στους γονείς των συμμαθητών σας, στους καθηγητές σας ή αλλού, με το οποίο θα συγκεντρώσετε πληροφορίες για τις ποσότητες και τα είδη των απορρυπαντικών που χρησιμοποιούνται περισσότερο. Εξετάστε σε τι ποσοστό τα νοικοκυριά του δείγματός σας χρησιμοποιούν βιοδιασπώμενα υγρά καθαρισμού. Επίσης, μπορείτε να συγκεντρώσετε πληροφορίες για τα μέτρα που τυχόν λαμβάνουν τα νοικοκυριά για τον περιορισμό της ρύπανσης εσωτερικών χώρων, και να καταγράψετε τις συνήθειές τους. Να παρουσιάσετε τα αποτελέσματα της έρευνάς σας στην τάξη.

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:23 ™ÂÏ›‰·47

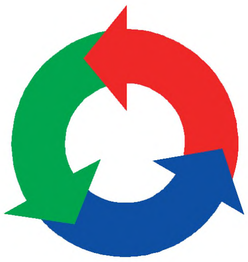
6.6 Οικολογικός σχεδιασμός

Α. Να σημειώσετε με κύκλο το γράμμα Σ (σωστό) ή το Λ (λάθος), ανάλογα με το αν πιστεύετε ότι η κάθε πρόταση είναι σωστή ή λανθασμένη.

1. Ο βιοκλιματικός σχεδιασμός των κτιρίων απαιτεί επαρκή έκθεση του κτιρίου στον ήλιο κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Σ Λ
2. Ο βιοκλιματικός σχεδιασμός των κτιρίων απαιτεί ηλιοπροστασία κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Σ Λ
3. Ο βιοκλιματικός σχεδιασμός των κτιρίων απαιτεί επαρκή έκθεση του κτιρίου στον ήλιο κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού. Σ Λ
4. Ο βιοκλιματικός σχεδιασμός των κτιρίων απαιτεί ηλιοπροστασία κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού. Σ Λ
5. Ο βιοκλιματικός σχεδιασμός των κτιρίων απαιτεί εκτεταμένη χρήση κλιματιστικών μηχανημάτων. Σ Λ
6. Ο βιοκλιματικός σχεδιασμός των κτιρίων απαιτεί εκτεταμένη χρήση τεχνητών φωτιστικών σωμάτων. Σ Λ
7. Ο βιοκλιματικός σχεδιασμός των κτιρίων απαιτεί φυσικό δροσισμό του κτιρίου. Σ Λ
8. Ο βιοκλιματικός σχεδιασμός των κτιρίων απαιτεί φυσικό φωτισμό του κτιρίου. Σ Λ

Β. Να αναγνωρίσετε το σήμα που έχει υιοθετήσει η Ευρωπαϊκή Ένωση για τη σήμανση των οικολογικά σχεδιασμένων και κατασκευασμένων προϊόντων:

Α



Β

Γ

Δ

7. ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΟΙΚΙΑΚΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

7.1 Οικιακή τεχνολογία και εξέλιξη

Α. Να κατατάξετε τα παρακάτω φωτιστικά μέσα κατά χρονολογική σειρά, αρχίζοντας από το παλαιότερο:

Ηλεκτρικός λαμπτήρας, δαδί, λυχνάρι, λάμπα πετρελαίου.

....

....

Β. Να συγκρίνετε τις συσκευές που χρησιμοποιούνται σήμερα στο σπίτι με αυτές που χρησιμοποιούνταν στα σπίτια 40 ή 50 χρόνια πριν για τις παρακάτω ανάγκες:

Πλύσιμο ρούχων, μαγείρεμα, σιδέρωμα, φωτισμός.

Να χρησιμοποιήσετε ως βοήθημα τις μαρτυρίες και τις μνήμες των γονιών σας ή των παππούδων και των γιαγιάδων σας.

....

....

....

....

....

....

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:23 ™ÂÏ›‰·49

7.2 Οικογένεια και σύγχρονη οικιακή τεχνολογία

A. Στα ακόλουθα παραλληλόγραμμα, τα οποία αναπαριστούν τη θέση των μεγάλων ηλεκτρικών συσκευών στο δωμάτιο της κουζίνας σε ένα σπίτι, να τοποθετήσετε τις παρακάτω 3 συσκευές στις θέσεις Α, Β και Γ, κατά τον καλύτερο δυνατό τρόπο, ώστε να ελαχιστοποιείται η σπατάλη ενέργειας:

- Ηλεκτρική κουζίνα
- Πλυντήριο πιάτων
- Ψυγείο

Α	Β	Γ

Να εξηγήσετε συνοπτικά τη λογική με την οποία τοποθετήσατε τις συσκευές.

....

....

....

....

....

B. Να σημειώσετε με κύκλο το γράμμα Σ (σωστό) ή το Λ (λάθος), ανάλογα με το αν πιστεύετε ότι η κάθε πρόταση είναι σωστή ή λανθασμένη.

1. Η μεγαλύτερη κατανάλωση ενέργειας στα πλυντήρια γίνεται κατά τη διάρκεια της θέρμανσης του νερού. Σ Λ
2. Οι λαμπτήρες πυράκτωσης είναι οικονομικότεροι από τους ηλεκτρονικούς. Σ Λ
3. Το νυχτερινό τιμολόγιο είναι οικονομικότερο. Σ Λ
4. Το καλοκαίρι το νυχτερινό τιμολόγιο ισχύει από τις 11 το βράδυ έως τις 7 το πρωί. Σ Λ

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:23 ™ÂÏ›‰·50

7.3 Επιπτώσεις της σύγχρονης οικιακής τεχνολογίας

Α. Η ελάχιστη απόσταση ασφαλούς παρακολούθησης για την προστασία των τηλεθεατών από την ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία πρέπει να είναι ίση με τη διάμετρο της τηλεόρασης επί 5 τουλάχιστον. Να υπολογίσετε σε cm την ασφαλή απόσταση για την παρακολούθηση των προγραμμάτων όταν έχουμε μια τηλεόραση με διάμετρο 29 ιντσών (1 ίντσα ισούται με περίπου 2,5 cm).

....

....

....

....

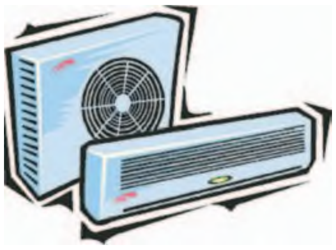
Β. Ποια από τις παρακάτω απειλές για τη σωματική μας ακεραιότητα δε συνδέεται με την κακή χρήση των ηλεκτρικών οικιακών συσκευών;

- Ηλεκτροπληξία
- Πυρκαγιά
- Ηπατίτιδα
- Ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία

....

....

Γ. Να συζητήσετε στην τάξη τα υπέρ και τα κατά της χρήσης των κλιματιστικών μηχανημάτων σε σχέση με τους ανεμιστήρες.



√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:23 ™ÂÏ›‰·51

7.4 Ανακύκλωση

Α. Να κυκλώσετε το ΝΑΙ ή το ΟΧΙ ανάλογα με το εάν η αντίστοιχη πρόταση οδηγεί σε αποφυγή της δημιουργίας στερεών αποβλήτων και εφαρμογή της ανακύκλωσης:

1. Προτιμώ τα αναψυκτικά που προσφέρονται σε επιστρεφόμενα γυάλινα μπουκάλια.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
2. Προτιμώ σε ένα πάρτι να χρησιμοποιώ χάρτινα πιάτα μιας χρήσεως.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
3. Προτιμώ τα αναψυκτικά που προσφέρονται σε πλαστικά μπουκάλια μιας χρήσεως.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
4. Προτιμώ σε ένα πάρτι να χρησιμοποιώ κεραμικά πιάτα που πλένονται.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
5. Προτιμώ να ψωνίζω σε πλαστικές σακκούλες μιας χρήσης.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
6. Προτιμώ να ψωνίζω σε πάνινες σακκούλες που ξαναχρησιμοποιούνται.	ΝΑΙ	ΟΧΙ

Β. Να επισκεφθείτε ένα σούπερ μάρκετ και να καταγράψετε όλα τα είδη που θεωρείτε ότι έχουν υπερβολική συσκευασία.

....

....

....

....

....

Γ. Πώς θα αντιδρούσατε εάν προγραμματιζόταν να δημιουργηθεί στην περιοχή σας ένας χώρος υγειονομικής ταφής; Να επιλέξετε μια από τις παρακάτω απαντήσεις:

1. Δε θα αντιδρούσα καθόλου.
2. Θα αντιδρούσα πολύ έντονα και θα απαιτούσα η εγκατάσταση να γίνει σε άλλη περιοχή.
3. Θα μετακόμιζα εάν είχα τη δυνατότητα.
4. Θα αντιδρούσα στην αρχή αλλά τελικά θα το δεχόμουν αναλογιζόμενος/η το γενικότερο κοινωνικό συμφέρον.

Να γράψετε σε ένα χαρτί την απάντησή σας και να την παραδώσετε στην καθηγήτρια ή τον καθηγητή σας. Να συζητήσετε στην τάξη την απάντηση που συγκέντρωσε τις περισσότερες προτιμήσεις. Να προσπαθήσετε να μαζέψετε και να παρουσιάσετε αποκόμματα εφημερίδων σχετικά με τη συμπεριφορά των κατοίκων άλλων περιοχών της Ελλάδας στις οποίες πρόκειται να εγκατασταθούν χώροι υγειονομικής ταφής αποβλήτων.

8. ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

8.1 Νοσήματα και ασθένειες

Α. Να απαντήσετε στην ερώτηση που ακολουθεί:

1. Ποιοι είναι οι σημαντικότεροι παράγοντες που μπορεί να δημιουργήσουν προβλήματα στην υγεία μας;

....

....

....

....

....

Β. Να αντιστοιχίσετε τα προβλήματα υγείας, σωματικά και ψυχικά, που δημιουργούνται από τη ζωή στη μεγαλούπολη και παρουσιάζονται στην πρώτη στήλη, με τις πιθανές αιτίες που τα προκαλούν και παρουσιάζονται στη δεύτερη στήλη.

1. Πονοκέφαλοι	α. Κυκλοφοριακό πρόβλημα
2. Αναπνευστικά προβλήματα	β. Νέφος
3. Ψυχικά νοσήματα	γ. ´Ελλειψη πράσινου
4. Καρκίνος	δ. Ζωή με άγχος
5. Καρδιοπάθειες	ε. Καπνός τσιγάρου
6. Μεταδοτικά νοσήματα	στ. ´Ελλειψη άσκησης
	ζ. ´Εκθεση στον ήλιο
	η. Κακή διατροφή
	θ. Μολυσμένο νερό
	ι. Ηχορρύπανση

Γ. Παρακολουθήστε στα ΜΜΕ τα ιατρικά δελτία. Καταγράψτε τις ασθένειες που αναφέρονται καθώς και τα ιατρικά νέα (εφευρέσεις, ανακαλύψεις νέων φαρμάκων- εμβολίων). Προσπαθήστε να ερευνήσετε αν αυτή την εποχή υπάρχουν ασθένειες που μπορεί να γίνουν επιδημίες. Παρουσιάστε στην τάξη τα στοιχεία που βρήκατε.

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:23 ™ÂÏ›‰·53

8.2 Πρόληψη

Α. Να παρατηρήσετε προσεκτικά τα γράμματα οριζόντια και κάθετα και να εντοπίσετε εκείνες τις λέξεις οι οποίες είναι σχετικές με την πρόληψη υγείας.

Ο	Α	Τ	Ο	Μ	Ο	Ο	Ν	Λ	Ι	Π	Α	Ρ
Ι	Μ	Ο	Υ	Σ	Α	Ν	Τ	Ρ	Α	Α	Ζ	Η
Κ	Λ	Ε	Δ	Ι	Α	Τ	Ρ	Ο	Φ	Η	Η	Λ
Ο	Μ	Ι	Ε	Χ	Π	Ο	Λ	Ι	Τ	Ε	Ι	Α
Γ	Ο	Φ	Α	Σ	Η	Ι	Σ	Ν	Α	Χ	Ρ	Σ
Ε	Υ	Ρ	Γ	Ο	Υ	Γ	Ι	Ε	Ι	Ν	Η	Κ
Ν	Ε	Μ	Β	Ο	Λ	Ι	Α	Σ	Μ	Ο	Ι	Η
Ε	Θ	Κ	Ν	Ζ	Ν	Δ	Ο	Ξ	Α	Τ	Ο	Σ
Ι	Χ	Α	Μ	Φ	Ι	Ι	Π	Λ	Η	Ρ	Σ	Η
Α	Σ	Ε	Ν	Η	Μ	Ε	Ρ	Ω	Σ	Η	Τ	Ι

Β. Χρησιμοποιώντας το ατομικό σας βιβλιάριο υγείας, να καταγράψετε τα εμβόλια που έχετε κάνει, πότε έγιναν αυτά και πότε πρέπει να γίνουν τα επόμενα.

α/α	Εμβόλια	΄Εχω κάνει Ημερομηνία	Πότε πρέπει να ξαναγίνουν Ημερομηνία
1)			
2)			
3)			
4)			
5)			

Γ1. Να κάνετε μια μικρή έρευνα στην οικογένειά σας. Συζητήστε με όλα τα μέλη τα μέτρα που λαμβάνονται για να κάνετε πρόληψη. Κάθε πότε κάνετε ιατρικές εξετάσεις, όπως επισκέψεις στον οδοντίατρο; Πόσο βοηθάει αυτή η πρόληψη; Να κάνετε μια μικρή κριτική της οικογένειάς σας σε αυτό το θέμα. Υπάρχουν πράγματα που μπορούν να βελτιωθούν;

Γ2. Προσπαθήστε να καταγράψετε μαζί με τους γονείς σας, εάν είναι δυνατόν, τις ενημερωτικές εκπομπές που υπάρχουν στην τηλεόραση για την πρόληψη και την υγεία γενικότερα. Νομίζετε ότι δίνουν χρήσιμες πληροφορίες; Για ποια θέματα; Συζητήστε το στην τάξη. Αν μπορείτε, ετοιμάστε σοβαρές προτάσεις και στείλτε τες σε έναν τοπικό τηλεοπτικό σταθμό ή σε μια εκπομπή της επιλογής σας. Τεκμηριώστε τις απόψεις σας.

8.3 Εφηβεία – Διαφυλικές σχέσεις

Α. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. Παρατηρήστε τις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα σας. Μπορείτε να διαπιστώσετε αλλαγές στις σκέψεις και στα συναισθήματά σας; Να καταγράψετε μερικές από αυτές.

....

....

....

....

....

2. Πώς φαντάζεστε το μελλοντικό σας σύντροφο; Ποια θα θέλατε να είναι τα βασικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του;

Ο μελλοντικός μου σύντροφος θα ήθελα να:

Β. Παρακολουθήστε διαφημίσεις στην τηλεόραση και στον έντυπο τύπο. Καταγράψτε εκείνες που παρουσιάζουν εικόνες που καθορίζουν τους ρόλους των δύο φύλων. Θα μπορούσαν αυτές οι διαφημίσεις να αλλάξουν ώστε να αποφευχθεί ο συγκεκριμένος καθορισμός των ρόλων;

α/α	Περιγραφή διαφήμισης	Περιγραφή ρόλου γυναίκας	Περιγραφή ρόλου άνδρα	Δικιά σας Παρέμβαση
1η				
2η				
3η				

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:23 ™ÂÏ›‰·55

9. ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

9.1 Φαρμακευτικές ουσίες - Ναρκωτικά

Α. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. Σε ποιες περιπτώσεις τα φάρμακα μπορούν να δημιουργήσουν προβλήματα στην υγεία μας;

....

....

....

....

....

2. Ποιος από τους λόγους που αναφέρονται στο βιβλίο του μαθητή, πιστεύετε ότι είναι εκείνος που οδηγεί πιο εύκολα τους εφήβους στη χρήση μιας εξαρτησιογόνας ουσίας;

....

....

....

....

....

Β1. Να σημειώσετε με κύκλο το γράμμα Σ (Σωστό) ή το Λ (Λάθος), ανάλογα με το αν πιστεύετε ότι η κάθε πρόταση είναι σωστή ή λανθασμένη.

1. Υπάρχουν φάρμακα που μπορούμε να τα προμηθευτούμε από το σούπερ μάρκετ.	Σ	Λ
2. Είναι αναγκαίο το φαρμακείο να φυλάσσεται στο σπίτι μας σε τέτοιο σημείο, ώστε να μην μπορεί να πλησιάσει ένα παιδί.	Σ	Λ
3. Δεν είναι απαραίτητες οι συγκεκριμένες δόσεις ενός φαρμάκου. Μπορείς να παίρνεις όσο θέλεις αρκεί να γίνεις καλά.	Σ	Λ
4. Στην ετικέτα κάθε φαρμάκου θα πρέπει να αναγράφεται ο αριθμός αδείας του Ε.Ο.Φ.	Σ	Λ

Β2. Παρακολουθήστε και συμπληρώστε τον παρακάτω διάλογο:

– *Αχ, έχω ένα πολύ βαρύ κρύωμα. Άλλαξε ο καιρός και αναρωτιέμαι πού την άρπαξα. Έχω ένα τρομερό βήχα και κρυάδες. Τι να κάνω, δεν ξέρω...*

– *Α, θα σου πω εγώ γιατί το πέρασα πρόσφατα. Θα πάρεις από το φαρμακείο την αντιβίωση που θα σου πω.*

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:23 ™ÂÏ›‰·56

....

....

....

....

....

....

....

....

....

Γ. α. Να βρείτε και να καταγράψετε όλα τα μηνύματα που αναγράφονται στα κουτιά των τσιγάρων και αναφέρουν τις επιπτώσεις που έχει το κάπνισμα στην υγεία.

β. Να επινοήσετε μηνύματα που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για τον ίδιο λόγο.

α/α	Μηνύματα που αναγράφονται στα κουτιά τσιγάρων

α/α	Δικά μου μηνύματα που θα μπορούσαν να αναγράφονται στα κουτιά των τσιγάρων

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:23 ™ÂÏ›‰·57

9.2 Πρώτες βοήθειες

Α. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. Ποια πρέπει να είναι τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα του ατόμου που θα προσφέρει πρώτες βοήθειες; Ποιο είναι κατά τη γνώμη σας το πιο σημαντικό; Γιατί;

....

....

....

....

2. Ποιες είναι οι πρώτες βοήθειες που θα πρέπει να παρέχουμε σε κάποιον που παρουσιάζει ο-ποιοδήποτε πρόβλημα υγείας;

....

....

....

....

3. Πού μπορεί κάποιος να πάρει μαθήματα Πρώτων Βοηθειών;

....

....

....

....

Β. Να σημειώσετε με κύκλο το γράμμα Σ (Σωστό) ή το Λ (Λάθος), ανάλογα με το αν πιστεύετε ότι η κάθε πρόταση είναι σωστή ή λανθασμένη.

1. Σε περίπτωση ατυχήματος οι περίεργοι πρέπει να απομακρύνονται αμέσως.	Σ	Λ
2. Πρέπει να μετακινούμε κάποιον όταν είναι αναίσθητος.	Σ	Λ
3. Σε μια έκτακτη ανάγκη πρέπει να τηλεφωνούμε αμέσως σε ασθενοφόρο, ακόμη και αν ξέρουμε τι να κάνουμε.	Σ	Λ
4. Αν έχουμε πάρει μαθήματα πρώτων βοηθειών μπορούμε να προσφέρουμε βοήθεια σε οποιαδήποτε περίπτωση.	Σ	Λ

Γ. Να συμπληρώσετε τον πίνακα της σελίδας 121 του βιβλίου σας (με τα απαραίτητα τηλέφωνα) με το τηλέφωνο του κοντινότερου στο σπίτι σας νοσοκομείου και το τηλέφωνο του οικογενειακού γιατρού σας.

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:23 ™ÂÏ›‰·58

9.3 Φυσικές καταστροφές - Πρώτες βοήθειες

Α. Να απαντήσετε στην ερώτηση που ακολουθεί:

1. Ποιοι θα πρέπει να είναι υπεύθυνοι για την αντισεισμική προστασία;

....

....

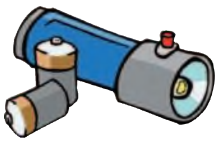
....

Β. Να συμπληρώσετε την παρακάτω ακροστιχίδα.

1. _ _ _ _ _ _ _ _ _
2. _ _ _ _ _ _ _
3. _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
4. _ _ _ _ _ _ _
5. _ _ _ _ _
6. _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
7. _ _ _ _ _ _ _ _ _
8. _ _ _ _ _ _ _

ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

1. Φυσική συνέπεια των σεισμών στους σκελετούς των κτιρίων.
2. Μετριέται με την κλίμακα Ρίχτερ.
3. _______________ Αντισεισμικής Προστασίας.
4. Κατάσταση στην οποία βρίσκεται το άτομο όταν χάνει την ψυχραιμία του.
5. Στη διάρκειά της, οι σεισμοί είναι ακόμη πιο επικίνδυνοι.
6. Μας δημιουργείται όταν δεν έχουμε προσεισμική φροντίδα.
7. Είναι απαραίτητες για την καλή λειτουργία του φακού.
8. Μας λούζει κρύος _______________ όταν κάνει σεισμό.



ΚΑΘΕΤΑ

Από τα αρχικά των οριζόντιων λέξεων σχηματίζεται μια λέξη που αντιστοιχεί στην ιαπωνική ονομασία του παλιρροϊκού κύματος που δημιουργείται από σεισμό.

Γ1. Να προτείνετε ένα σχέδιο αντισεισμικής προστασίας το οποίο θα μπορούσε να αφορά την οικογένειά σας. Παρουσιάστε το στην τάξη.

Γ2. Να κάνετε μια μικρή έρευνα στα μέλη της οικογένειάς σας αν γνωρίζουν τι πρέπει να κάνουν σε περίπτωση φυσικής καταστροφής. Παρουσιάστε τα αποτελέσματα στην τάξη και αξιολογήστε τις επιδράσεις της έρευνάς σας στο οικογενειακό περιβάλλον.

Γ3. Φτιάξτε μια αφίσα με οδηγίες αντισεισμικής προστασίας αλλά και πρώτων κινήσεων σε περίπτωσης πυρκαγιάς στο χώρο του σχολείου.

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:23 ™ÂÏ›‰·59

10. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

10.1 Ο ρόλος της οικογένειας

Α. Να συμπληρώσετε τα κενά στο ακόλουθο κείμενο χρησιμοποιώντας τις λέξεις στο πλαίσιο.

θεμέλιο, θεσμός, αγωγή, γάμος, ρόλο, οικονομική, κοινωνικής, βάπτιση, συγγένειας, καταναλώνει, κοινωνικοποίησης

Ο .... της οικογένειας και της .... συνδέονται άρρηκτα με την κοινωνική ανάπτυξη και πρόοδο. Η οικογένεια έχει α) κοινωνικό .... δηλαδή αποτελεί .... της κοινωνίας και είναι ο πρώτος φορέας .... των ανθρώπων, β) θρησκευτικό ρόλο, επειδή οι θρησκευτικές πεποιθήσεις διαμορφώνονται πρωταρχικά μέσα στην οικογένεια, ενώ υπάρχουν πολλές θρησκευτικές τελετές που συνδέονται με την οικογενειακή ζωή (π.χ. ...., ... κ.λπ.), γ) παιδαγωγικό ρόλο, αφού αναλαμβάνει την εκπαίδευση και .... των νέων ανθρώπων και δ) οικονομικό ρόλο αφού αποτελεί .... μονάδα, που προσφέρει εργασία και .... αγαθά. Η συμπεριφορά της οικογένειας επηρεάζει όλους τους τομείς της .... ζωής.

Β. Ομαδική εργασία: Να κάνετε μια μικρή στατιστική έρευνα στην τάξη σας: Να καταγράψετε στη στήλη Α τις βασικότερες προϋποθέσεις για να παντρευτούν δύο άνθρωποι και να δημιουργήσουν τη δική τους οικογένεια, κατά τη γνώμη σας (π.χ. να είναι οικονομικά ανεξάρτητοι, να εργάζονται, να έχουν κατάλληλη ηλικία κ.ά.). Να κατατάξετε τις προϋποθέσεις με σειρά σημαντικότητας. ΄Επειτα να συγκρίνετε τις απαντήσεις σας με αυτές των συμμαθητών σας και να καταγράψετε στη στήλη Β τις πέντε σημαντικότερες προϋποθέσεις, δηλαδή αυτές που δηλώθηκαν από τους περισσότερους από σας.

ΣΤΗΛΗ Α ΟΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ (ΚΑΤΑ ΤΗ ΓΝΩΜΗ ΜΟΥ)	**ΣΤΗΛΗ Β** ΟΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ (ΚΑΤΑ ΤΗ ΓΝΩΜΗ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ)
1.	1. .... ( )
2.	2. .... ( )
3.	3. .... ( )
4.	4. .... ( )
5.	5. .... ( )

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:23 ™ÂÏ›‰·60

10.2 Γάμος και οικογένεια

Α. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. Γιατί, κατά τη γνώμη σας, στις ανθρώπινες κοινωνίες ο θεσμός του γάμου συνδέεται με τη θρησκεία (θρησκευτικός γάμος);

....

....

....

....

....

2. Να περιγράψετε έθιμα και παραδόσεις του γάμου, που γνωρίζετε. Μπορείτε να εξηγήσετε το συμβολισμό τους (π.χ. στους νεόνυμφους ρίχνουν ρύζι για να «ριζώσει» ο γάμος τους);

....

....

....

....

....

3. Ποιες προϋποθέσεις πρέπει να υπάρχουν για να είναι νόμιμος ένας γάμος; Γιατί κατά τη γνώμη σας πρέπει να ισχύουν οι προϋποθέσεις αυτές;

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:23 ™ÂÏ›‰·61

10.3 Σχέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας

Α. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. Σε ποιες αρχές θα πρέπει να στηρίζονται οι σχέσεις των μελών της οικογένειας;

....

....

....

....

....

2. Με ποιους τρόπους μπορούν τα μέλη της οικογένειας να αντιμετωπίζουν τα προβλήματα της καθημερινής ζωής, ώστε να αποφεύγονται οι συγκρούσεις μεταξύ τους;

....

....

....

....

....

Β. Υποθέστε ότι μια οικογένεια αντιμετωπίζει το εξής πρόβλημα: οι γονείς ανησυχούν επειδή βλέπουν ότι τον τελευταίο καιρό το παιδί τους δε μελετά τα μαθήματά του και είναι αφηρημένο. Τι θα προτείνατε στους γονείς να κάνουν; Προσπαθήστε να φανταστείτε τις αντιδράσεις του παιδιού αν οι γονείς εφάρμοζαν τις προτάσεις σας.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:23 ™ÂÏ›‰·62

10.4 Στοιχεία Οικογενειακού Δικαίου

Α. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. Τι είναι το Οικογενειακό Δίκαιο; Ποια «νομικά κείμενα» θεμελιώνουν το περιεχόμενό του;

....

....

....

....

....

....

2. Αναζητήστε στο παράρτημα του βιβλίου σας το κείμενο της Διακήρυξης των Δικαιωμάτων του Παιδιού. Σε ποιες αρχές στηρίζεται;

....

....

....

....

....

....

3. Αναζητήστε στο παράρτημα του βιβλίου σας το κείμενο του Άρθρου 21 του Συντάγματος της Ελλάδας. Για ποιες ομάδες πολιτών προβλέπεται ειδική μέριμνα (φροντίδα, προστασία) της Πολιτείας;

....

....

....

....

....

....

√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:23 ™ÂÏ›‰·63

10.5 Οικογενειακός προγραμματισμός

Α. Να απαντήσετε στην ερώτηση που ακολουθεί:

1. Στις περισσότερες υποανάπτυκτες χώρες εμφανίζεται υψηλή γεννητικότητα (μεγάλος αριθμός γεννήσεων). Ποιες είναι οι αρνητικές οικονομικές και κοινωνικές συνέπειες του φαινομένου αυτού; Πώς μπορεί ο οικογενειακός προγραμματισμός να συμβάλει στην αντιμετώπιση του φαινομένου και των αρνητικών του συνεπειών;

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

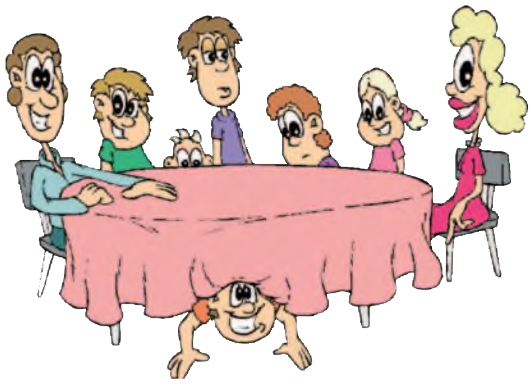
....

....

....

....

....



√ikiaki√ikonomiaB-Gym-Tetradio 20/12/06 12:23 ™ÂÏ›‰·64

Με απόφαση της Ελληνικής Κυβέρνησης τα διδακτικά βιβλία του Δημοτικού, του Γυμνασίου και του Λυκείου τυπώνονται από τον Οργανισμό Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων και διανέμονται δωρεάν στα Δημόσια Σχολεία. Τα βιβλία μπορεί να διατίθενται προς πώληση, όταν φέρουν βιβλιόσημο προς απόδειξη της γνησιότητάς τους. Κάθε αντίτυπο που διατίθεται προς πώληση και δε φέρει βιβλιόσημο θεωρείται κλεψίτυπο και ο παραβάτης διώκεται σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 7 του Νόμου 1129 της 15/21 Μαρτίου 1946 (ΦΕΚ 1946, 108, Α′).

ΒΙΒΛΙΟΣΗΜΟ

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή οποιουδήποτε τμήματος αυτού του βιβλίου, που καλύπτεται από δικαιώματα (copyright), ή η χρήση του σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου.